

کبد چرب

منظور از کبد چرب، رسوب چربی (عمدتاً از چربی های خنثی) در کبد است که پیدایش آن در افراد چاق، مبتلایان به دیابت و چربی خون بالا و بی تحرک، بیشتر دیده می شود. کاهش سریع وزن می تواند این عارضه را در پی داشته باشد. چاقی عامل مهمی برای بروز بسیاری از بیماری ها و مشکلات در فرد است. به همین دلیل برای پیشگیری از بروز بسیاری از بیماری ها لازم است وزن را کاهش دهیم. چربی خون بالا، دیابت و مصرف برخی داروها مانند کورتن نیز از دلایل بروز بیماری کبد چرب است.

انواع کبد چرب

- کبد چرب غیر الکلی: این شکل از کبد چرب شایعترین انواع این بیماری است.
- هیپاتیت ناشی از چربی: چربی جمع شده در کبد سبب ایجاد التهاب در کبد فرد

می شود که این التهاب می تواند در عملکرد طبیعی کبد اختلال ایجاد کند.

- کبد چرب مرتبط با سیروز کبدی: التهاب کبدی ممکن است به جراحی کبدی منجر شود، در چنین حالتی کبد نمی تواند کار خود را انجام دهد و در نتیجه نارسایی کبدی ایجاد می کند.

عوامل مستعد کننده کبد چرب

- الکل که منجر به کبد چرب الکلی می شود.
- بیماری های متابولیک مثل چربی خون
- چاقی (به ویژه چاقی شکمی)
- دیابت
- جراحی های بای پس معده
- سوء تغذیه
- کاهش وزن سریع
- بیماری ویلسون

غذاهای مفید برای کبد

- آب و مایعات باید نیم ساعت قبل از غذا و دو ساعت و نیم بعد از غذا نوشیده شود.
- روزی ۴-۵ واحد سبزیجات
- ترشیجات طبیعی (مثل زرشک یا شاتوت که بهترین دارو است)
- میوه جات و لیمو ترش
- غلات سبوس دار
- انواع مرکبات

غذاهای مضر برای کبد

- روغن سرخ کردنی و سرخ کردنی ها
- غذاهای چرب و پرحجم
- غذاهای آماده و فست فودها
- خوردن آب و نوشیدنی ها همراه غذا
- تخم مرغ
- غذای فریز شده
- نمک زیاد و ترشیجات
- رب، سس و...

انتخاب رژیم غذایی سالم

رژیم غذایی که حاوی میزان قابل توجهی سبزی و میوه و مواد غذایی پرفیبر باشد، معمولاً بهترین انتخاب برای افراد مبتلا به کبد چرب است. کاهش چربی مصرفی، به ویژه چربی‌های اشباع شده و جایگزینی آنها با چربی‌های غیر اشباع که در روغن زیتون و ماهی وجود دارند، توصیه می‌گردد. استفاده از نان و غلات سبوس دار باید جدی گرفته شود.

ویتامینها و مواد معدنی

ویتامین‌ها و مواد معدنی خوب که دوستدار کبد هستند عبارتند از:

فولات، ویتامین‌های B1، B2، B6 و B12، منگنز و سلنیوم. ویتامینها و مواد معدنی که نمی‌بایست به مقدار زیاد مصرف شوند و مستعد آسیب رساندن به کبد هستند عبارتند از: بیوتین، ویتامین‌های A، D و E به ویژه ویتامین A

انجام ورزش و فعالیتهای بدنی منظم

چاقی به ویژه چاقی شکمی نقش مهمی در افزایش خطر ابتال به کبد چرب دارد. بر همین اساس، داشتن پیاده روی منظم به میزان حداقل ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در روز توصیه می‌شود.



دانشگاه علوم پزشکی شیراز



مرکز آموزشی درمانی شهید کتر فقیهی

کبد چرب

ویژه آموزش به بیمار

تهیه کننده:

مرجان دبیریان - کارشناس پرستاری
افسون توفیق - کارشناس ارشد پرستاری

دکتر نازنین داداش پور

(متخصص داخلی فوق تخصص گوارش و
کبد)

منبع:

پرستاری داخلی جراحی برونرسودارت ۲۰۲۰

تابستان ۱۴۰۳

EDU-PT-313/A